

<b>Subjekti</b>	Sportet individuale I (Atletikë - Ski)		
<b>Lloji</b>	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	4
<b>Ligjerues</b>	Dr.Sc. Abedin Bahtiri & Dr.Sc. Agron Thaqi		
<b>Qëllimet dhe objektivat</b>	Qëllimi i kursit është t'i prezantojë nxënësit me njohuritë themelore teorike dhe praktike mbi sportet individuale (atletikë, dhe ski në mënyrë që të thellojnë si kulturën e përgjithshme të sportit, ashtu edhe sportet ekipore në veçanti, si për të fituar aftësi tekniko-disiplinore, didaktike-operacionale dhe relacionale të dobishme në mjedise të ndryshme profesionale (shkollë, klube sportive, etj).		
<b>Rezultatet e të nxënit</b>	Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Duke kuptuar modelet e performancës, rregullat, teorinë, teknikën dhe didaktikën e specialiteteve të sporteve individuale të mbuluara në mësimin teorik në lidhje me atletikën dhe skitë.</li> <li>✓ Identifikoni dhe shpjegoni ngjarjet themelore në pistë dhe fushë, duke përfshirë sprintet, hedhjet, hedhjet dhe garat në distancë. të njohin gabimet dhe ushtrimet më të zakonshme për t'i korrigjuar ato;</li> <li>✓ Kryeni teknikat bazë për sprintet, kërcimet (p.sh., kërcimi i gjatë, kërcimi i lartë), hedhjet (p.sh., gjuajtja e hedhur, shtiza) dhe vrapimi në distancë.</li> <li>✓ Demonstroni njohuri mbi pajisjet e skijimit, masat e sigurisë dhe etiketën.</li> <li>✓ Analizoni performancën personale të skive dhe vendosni synime për përmirësim.</li> <li>✓ Vlerësojeni skijimin si një aktivitet rekreativ dhe një sport konkurrues.</li> </ul>		
<b>Përmbajtja</b>	<b>Java</b>	<b>Temat</b>	
	<b>1 Prezantimi i syllabusit</b>		
	2	Aftësitë e qëndrueshmërisë aerobike tek atletët	
	3	Teknika dhe metodologjia e vrapimit të sprintit	
	4	Teknika dhe metodologjia e vrapimit të lakores	
	5	Stafeta - teknika	
	6	Teknika dhe metodologjia e vrapimit në distancë të mesme dhe të gjatë	
	7	Teknika dhe metodologjia e ecjes në garë	
	<b>8 Provimi i mesit – 1</b>		
	9	Historia dhe evolucioni i skive alpine	
	10	Pajisjet e skive: Llojet dhe funksionet (Ski, lidhëse, çizme, pole, helmata)	
	11	Pozicioni dhe qëndrimi i trupit: Qëndrimi atletik	
	12	Lëvizjet bazë: Rrëshqitja, ndalja (borëpastrimi dhe ndalesa paralele)	
	13	Teknikat e kthesës: kthesat e borës, kthesat paralele	
14	Teknika për terrene të ndryshme		
<b>15 Provimi i mesit – 2</b>			
<b>Metodat e mësimdhënies/të mësuarit</b>	Aktiviteti	Pesha (%)	
	Leksione	30	
	Laboratori	30	
	Kërkime	20	
	Mësimi i pavarur dhe grupor	20	
<b>Metodat e vlerësimit</b>	<b>Metodat e vlerësimit:</b>	%	
	Pjesëmarrje	10	
	a) Provimi afatmesëm-1	30	
	b) Provimi afatmesëm – 2	30	
	Hartimi i kursit (zhvillimi i një programi trajnimi për një grup të caktuar)	30	
<b>Burimet</b>	<b>Burimet</b>	<b>Numri</b>	
	Leksione	1	
	Presantations	1	
	Web of Science	1	
	PubMed	1	

	Scopus		1
<b>ECTS Ngarkesa e punës</b>	<b>Aktiviteti</b>	<b>Orë javore</b>	<b>Ngarkesa e punës</b>
	Leksione	2	24
	Laboratori	2	24
	Projekti i kursit	n/a	20
	Punë indipendente	n/a	32
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletika:Rakovica, H.: 2004, Prishtinë</li> <li>• Carr, G.: Fundamentals of Truck and Field, Human Kinetics, Second Edition, 1999.</li> <li>• Maric, J. Mundja - stili i lirë. Universiteti i Zagrebit. 2004</li> <li>• Rexhepi, F. Xhudo. Universiteti i Prishtinës. 2004</li> <li>• Kules, B. Trajningu i karatistëve. Universiteti i Zagrebit. 2004</li> <li>• Bay, S.: Swimming Steps to Success- 4th Edition, Human Kinetics, 2016.</li> </ul>		
<b>Standardet etike</b>	<p>Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmërisë, do të çojë në dënime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p>		
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:abedin.bahtiri@ubt-uni.net">abedin.bahtiri@ubt-uni.net</a> & <a href="mailto:agron.thaqi@ubt-uni.net">agron.thaqi@ubt-uni.net</a>		